



Силабус навчальної дисципліни «Ментальний фітнес»

Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	3 курс; 6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 10 год.
	Практичні – 42 год.
	Самостійна робота – 98 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Синиця Тетяна Олександрівна к.фіз.вих., доцент
Контактна інформація викладача	e-mail: fcs.sinica@nupp.edu.ua
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – створення цілісного уявлення про суть, специфіку структуру та методику проведення занять з ментального фітнесу; озброєння студентів знаннями, уміннями та навичками методики побудови та проведення занять з ментального фітнесу; в цілому формування основ здорового способу життя та звички до рухової активності.	
Програмні результати навчання В результаті вивчення дисципліни «Ментальний фітнес» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» студент повинен вміти: Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	
Передумови для навчання Передумовою вивчення навчальної дисципліни є знання, отримані під час вивчення наступних дисциплін: «Сучасні фітнес-технології», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Психологія», «Загальна теорія здоров'я».	
Індивідуальні завдання	не передбачені
Зміст навчальної дисципліни Змістовий модуль I. Загальні відомості ментального фітнесу. Тема 1. Поняття ментального фітнесу. Тема 2. Види ментального фітнесу. Змістовий модуль II. Структура і зміст комплексів вправ ментального фітнесу. Тема 3. Структура занять ментальним фітнесом. Тема 4. Особливості музичного супроводу до занять ментальним фітнесом. Тема 5. Підбір вправ та рухів у відповідності до видів ментального фітнесу.	
Сторінка курсу на	https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=



платформі Moodle

Рекомендовані джерела

1. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / О. К. Корносенко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 273 с.
2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 41 с.
3. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.
4. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта/Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2020. 87 с.
5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця. – Львів : 2019. – 244 с.

Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи

Максимальна кількість балів

Робота на заняттях та виконання практичних завдань

70

Диференційований залік

30

Максимальна кількість балів

100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності

Оцінка ЄКТС

Оцінка за національною шкалою

90–100

A

відмінно

82–89

B

добре

74–81

C

64–73

D

задовільно

60–63

E

35–59

FX

незадовільно

1–34

F

Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань має демонструвати ознаки самостійності виконання студентом такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність студентів на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент має дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни та часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=>



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
28 серпня 2025 р. Протокол № 1